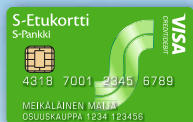


yhteishyvä



Ruoka

ELOKUU 2015



**MONENLAISTA
LEHTIKAALISTA**

Samasta
taikinasta
pasteijat ja piiras

**RULLAA
SUSHEJA**

Täyteläinen brunssi



yhteishyvä.fi

Kiireettömän päivän aloitus

Aamiaisen ja lounaan yhdistelmällä brunssilla tarjotaan kauden kasvisruokia, tuorepuuroa ja kotiuunin leivonnaisia.





Kasvimaan salaatti

6 annosta, M, K, G

- 2 punajuurta
- 2 porkkanaa
- 1/2 kesäkurpitsaa
- nippu retiisejä
- 1/2 kukkakaalia

Sinappikastike

- 2 rkl sinappia
- 1-2 tl sokeria
- 1/2 sitruunan mehu
- 2 dl rypsiöljyä
- 1 murskattu valkosipulinkynsi
- 1/2 tl suolaa
- 1/4 tl mustapippuria
- 1/4 tl rakuunaa

Keitä, jäähdytä ja kuori punajuuret. Pese, kuori ja viipaloi kasvikset, irrota kukkakaali pieniksi nupuiksi. Asettele kasvikset vadille. Pirskota päälle hie-
man öljyä. Pane sinappi, sokeri ja sit-
ruunamehu kulhoon. Sekoita ja lisää
öljy ohuena nauhana koko ajan vatka-
ten. Lisää joukkoon mausteet. Tarjoa
kastike erikseen.



Punajuurileipä

1-2 kpl

- 3 dl maitoa
- 25 g hiivaa
- 2 tl suolaa
- 2 tl rosmariinia
- 1 rkl siirappia
- 2 rkl öljyä
- 200 g (n.3 dl) raastettua punajuurta
- n. 7 dl hiivaleipä- tai vehnä jauhoja

Voiteluun 1 muna

Päälle

- 100 g vuohenmaitojuustoa (valkohome)
- 3 rkl siemeniä

Liuita hiiva haaleaan maitoon. Lisää mausteet, öljy ja punajuuriraaste. Alusta joukkoon sen verran jauhoja, että syn-
tyy pehmeä taikina. Anna kohota 1 tunti.
Vaivaa taikina leivinpöydällä tasaiseksi ja
painele kahteen pieneen tai yhteen isoon
voideltuun suorakaiteen muotoiseen vuo-
kaan. Anna kohota 30 minuuttia. Voitele
munalla. Tee pintaan saksilla viiltoja ja
painele juusto paloina puoliksi leivän
sisään. Ripottele pinnalle siemeniä. Paista
175-asteisessa uunissa noin 40 minuuttia.



Raejuustolevite

8 annosta, G

- 200 g raejuustoa
- 100 g margariinia tai pehmeää voita
- 1 valkosipulinkynsi
- 3 rkl silputtua ruohosipuliä

Sekoita raejuusto rasvaan. Murskaa sekaan valkosipulin kynsi ja lisää sil-
puttu ruohosipuli.



M = maidoton
K = kasvis
G = gluteeniton

Muna-pinaattipaistokset

4 annosta, G

- 50 g salamia tai meetvurstia
- 250 g tuoretta pinaattia
- 1 sipuli
- 1/2 rkl öljyä
- 1/2 tl suolaa
- 1/4 tl mustapippuria
- 1/2 dl kermaa
- 4 rkl juustoraastetta
- 4 kananmunaa

Öljyä 4 annosvuokaa tai 1 iso vuoka. Pilko meetvursti tai salami pieniksi paloiksi. Ryöppää pinaattia minuutti kiehu-
vassa vedessä. Jäähdytä sii-
vilässä kylmän veden alla. Puserra
kuivaksi. Silppua sipuli ja kuullota
pehmeäksi pannulla öljyssä. Pane
pinaatti ja sipuli uunivuokien poh-
jalle. Mausta suolalla ja pippurilla,

kaada päälle kerma. Ripottele pin-
nalle meetvurstipalat ja juustoraaste.
Tee pinaattiin pienet syvennykset ja
valuta niihin munat. Mausta munat
suolalla ja pippurilla. Kypsennä vuokia
190-asteisessa uunissa 12-15 minuuttia
kunnes munan valkuainen on juuri ja
juuri hyytynyt. Keltuainen saa jäädä
löysäksi.





Rahkatuorepuuro

4 annosta, K

2 dl	siemen-puurohiutaleita (Alku)
2 dl	omenamehua
200 g	sitruunarahkaa marjoja

Sekoita puuroainekset mehuun. Anna tekeytyä pari tuntia tai yön yli. Sekoita joukkoon sitruunarahka ja makeuta halutessasi hunajalla tai sokerilla. Tarjoa lisäksi marjoja.



Sitruuna-jogurttiserbetti

4 annosta, G, K

2 dl	vispikermää
3/4 dl	sokeria
1 dl	sitruunamehua
2 tl	raastettua sitruunan kuorta
4 dl	turkkilaista jogurttia

Vatkaa kerma ja sokeri vaahdoksi. Sekoita sitruunamehu, kuoriraaste ja kermavaahto jogurttiin. Pane seos pakkasen kestävässä kulhossa pakastimeen. Vatkaa sähkövatkaimella 2–3 kertaa jäätymisen aikana. Annostele serbetti kuppeihin. Koristele esim. marjoilla, keksimuruilla ja sitruunan-kuorisuikaleilla.



Appelsiini-porkkanahillo

M, K, G

500 g	porkkanoita vettä
2	appelsiinin mehu
1	sitruunan mehu
250 g	(3 dl) hilliosokeria
2 tl	vaniljasokeria

Kuori ja paloittele porkkanat. Kaada päälle sen verran vettä, että palat peittyvät. Keitä porkkanat hiljalleen pehmeiksi. Kaada vesi pois ja soseuta porkkanat. Kaada sose takaisin kattilaan, lisää mehut ja hilliosokeri. Keitä hiljalleen 10 minuuttia välillä sekoittellen. Mausta hillo vaniljasokerilla ja kaada puhtaisiin purkkeihin.

Mustaherukkatoskapalat

20 kpl, K

2	kananmuna
1 1/2 dl	sokeria
50 g	voita sulatettuna
2 dl	vehnäjauhoja
2 tl	leivinjauhetta
1 dl	maitoa
1 1/2 dl	mustaherukoita
Kuorrutus	
100 g	voita
1 dl	sokeria
100 g	mantelilastuja
1/2 dl	kaurahiutaleita
2 rkl	maitoa tai kermää
2 rkl	vehnäjauhoja
1 tl	vaniljasokeria

Vuoraa vuoka (n. 20 x 25 cm) leivinpaperilla. Vaahdota munat ja sokeri, lisää hieman jäähtynyt voisula. Kääntelevä kuivat aineet ja maito taikinaan. Kaada taikina vuokaan ja painele mustaherukat taikinaan. Kypsennä pohjaa 200-asteisessa uunissa puolikypsäksi, 10–12 minuuttia. Mittaa kuorrutusainekset pieneen kattilaan. Kiehauta seos ja kaada pohjan päälle. Paista uunissa vielä noin 10 minuuttia kunnes taikina on kypsää. Leikkaa neliöiksi ja tarjoa vaniljakastikkeen kanssa.



Oman myymäläsi hinta- ja valikoimatiedot löydät Foodie.fi-palvelusta. Siellä näet myös tuotetiedot ja voit tehdä ostoslistan.

Lehtikaalivokki



Lehtikaali-basilikapesto



Lehtikaalipizzat



Lehtikaalikeitto



Monipuolinen lehtikaali

Lehtikaali on voimakkaan makuinen lehtivihannes. Poista siitä halutessasi vahvat lehtiruodit. Käytä vookiin, keittoon, pizzaan tai pestoon. Ryöppääminen eli nopea keittäminen ennen käyttöä pehmentää lehtikaalin maun ja heleyttää värin. Lehtikaalissa on paljon rautaa, C-vitamiinia, karoteenia, kalsiumia ja proteiineja.

Lehtikaalivokki

4 annosta, M, K, G

200 g	lehtikaalia
150 g	herkkusieniä
2	porkkanaa
1/2	paprikaa
1	chili
2	valkosipulinkynttä
1 cm:n pala	inkivääriä
2 rkl	rypsiöljyä
2 rkl	soijakastiketta
1 tl	siirappia tai hunajaa
2-3 rkl	sitruunamehua
1/2 tl	mustapippuria
riipaus	suolaa
Päälle	
2 rkl	rouhittuja pähkinöitä



Poista lehtikaalista paksut ruodit. Ryöppää lehtiä hetki kiehuvaassa vedessä, valuta ja pilko lehdet. Viipalo herkkusienet, suikaloi porkkanat ja paprika. Hienonna valkosipuli, chili ja inkivääri. Kuumenna öljy vokiassa, lisää kasvikset ja paista sekoitellen viitisen minuuttia. Lisää soija, siirappi, sitruunamehu ja mausteet. Kuumenna ja lisää pinnalle rouhitut pähkinät. Tarjoa riisiin kanssa.

Lehtikaali-basilikapesto

4 annosta, K, G

100 g	lehtikaalia
2 dl	manteleita
1	ruukku basilikaa
1	valkosipulinkyntsi
1 dl	oliiviöljyä
1	sitruunan mehu
50 g	raastettua parmesaania
1 tl	suolaa
1/2 tl	mustapippuria

Ryöppää lehtikaalia pari minuuttia kiehuvaassa vedessä. Paahda mantelit kevyesti kuivalla pannulla. Pane ainekset tehosekoittimeen tai monitoimikoneeseen. Pyöräytä sileäksi. Tarkista maku ja lisää mausteita tarvittaessa.

Lehtikaalipizzat

4 kpl, K

2 dl	vettä
1/2 tl	suolaa
1 rkl	öljyä
4 dl	durumvehnäjauhoja
1/2 ps	(5,5 g) kuivahiivaa
50 g	lehtikaalia
1 1/2 dl	ranskankermaa
1	valkosipulinkyntsi
1/2 tl	suolaa
1 tl	oreganoa
2 dl	pizzajuustoraastetta
8	minitomaattia
	mustapippuria
	basilikaa

Sekoita reilusti kädenlämpöiseen veteen suola ja öljy. Lisää kuivahiiva ja jauhot. Alusta taikina kimmoisaksi. Anna kohota puoli tuntia.

Poista lehtikaalista paksut ruodit, revitä kaali paloiksi ja ryöppää kiehuvaassa vedessä. Kääntelee lehdet kevyesti öljyssä ja mausta ripauksella suolaa. Mausta ranskankerma suolalla, oreganolla ja murskatulla valkosipulilla. Kauli taikina neljäksi pizzapohjaksi. Levitä pohjalle ranskankerma, lisää päälle juustoraaste, puolitetut tomaatit ja lehtikaalipalat. Paista 225-asteisessä uunissa noin 10 minuuttia.

Lehtikaalikeitto

4 annosta, K, G

150 g	lehtikaalia
1	sipuli
2	perunaa
1-2	porkkanaa
1/2-1	palsternakkaa
6 dl	vettä
1	kasvisliemikuutio
2 dl	ruokakermaa tai maitoa
150 g	ruokasulatujuustoa (Koskenlaskija)
riipaus	mustapippuria

Silppua lehtikaali, paloittele muut kasvikset. Keitä kasvikset pehmeiksi kasvisliemessä. Soseuta. Lisää kerma tai maito sekä sulatujuusto. Kuumenna keitto kiehuvaaksi ja mausta pippurilla.

Reseptejä nyt myös
Pinterestissä
[pinterest.com/Yhteishyva](https://www.pinterest.com/Yhteishyva)

Pinterest

Samasta taikinasta suolaista ja makeaa

Rahkavoitaikina sopii sekä piiraisiin että pasteijoihin.



Rahkavoitaikina

250 g	voita
4 dl	vehnä jauhoja
1 tl	leivinjauhetta
250 g	maitorahkaa

Paloittele voi kulhoon. Nypi sekaan kuivat aineet. Lisää rahka ja sekoita taikina nopeasti tasaiseksi. Painele taikina levyksi jauhotetun leivinpaperin päälle. Kääri paperin ja kelmun sisään. Anna levätä jääkaapissa vähintään 3 tuntia.





Kuningatarpiirakka

10 annosta, K

1 annos rahkavoitaikinaa

Kaulimiseen tomosokeria

Täyte

n. 1 l marjoja (mustikoita, vadelmia, herukoita)
2 rkl perunajauhoja
1 dl hillosokeria

Voiteluun

1 muna + tilkka vettä
sokeria

Valmista taikina hyvissä ajoin. Kauli 2/3 taikinasta pyöreäksi levyksi (halk. n. 28 cm). Käytä kaulimisessa apuna tomosokeria. Nosta levy kaulimella irtopohjaiseen, korkeareunaiseen piirakkavuokaan (halk. n. 24 cm). Painele taikina vuokaan ja reunoille. Pistelee haarukalla. Sekoita marjoihin perunajauhot ja sokeri. Kaada täyte pohjan päälle. Tee lopusta taikinasta kansi piirakalle. Nosta se täytteen päälle, käännä reunat kannen päälle ja nipistä kiinni haarukalla. Pistelee kansi ja voitele munalla. Ripottele pinnalle vähän sokeria. Kypsennä ensin 225-asteisessa uunissa 15 minuuttia, laske lämpö 175 asteeseen ja paista noin 40 minuuttia. Peitä piirakan kansi paistamisen loppupuolella kaksinkertaisella leivinpaperilla. Tarjoa piirakka jäähtyneenä vaniljakastikkeen tai -jäätelön kanssa.

Jauhelihapasteijat

n. 12 kpl

1 annos rahkavoitaikinaa

Täyte

250 g jauhelihaa
1 pieni sipuli
1 rkl öljyä
2 rkl ranskankermää
2 tl soijakastiketta
2 tl suolatonta jauhelihamauustetta
1 tl suolaa
1/2 tl mustapippuria
2 keitettyä kananmunaa

Voiteluun

1-2 kananmunaa

Kuori ja hienonna sipuli. Ruskista jauheliha ja sipuli öljyssä. Lisää ranskankerma ja mausteet. Kuumenna hetki sekoitellen. Anna jäähtyä. Hienonna munat ja sekoita täytteeseen. Kauli taikina 3–4 mm:n paksuiseksi levyksi. Ota levystä pyöreitä pohjia muotilla. Pane ruokalusikallinen täytettä jokaiselle pohjalle. Sipaise pohjan toinen reuna vedellä ja käännä päälle toinen reuna. Kiinnitä reunat haarukalla painelemalla. Voitele munalla ja pistelee pinta haarukalla. Paista 225-asteisessä uunissa noin 14 minuuttia.

VALMISTA VIKKELÄSTI

Sukkelasti suikaleista

Suikaloitu liha ja kasvikset ovat
kiireisen kokin pelastus

Kasvikset
hapanimeläkastikkeessa

4 annosta, M, K, G

500 g pakastekasvissuikaleita

2 rkl öljyä

Kastike

1 prk (125 g) lasten mangosetta

1/2 dl soijakastiketta

2 hienonnettua valkosipulinkynttä

1 rkl hienonnettua inkivääriä

1 punainen chili

2 rkl fariinisokeria

2 rkl sitruunamehua

riipaus suolaa, mustapippuria

3 rkl auringonkukan siemeniä

Tee kastike. Kiehauta chilisilppu, valkosipuli ja inkivääri öljytilkassa. Lisää muut aineet. Keitä hetki. Pikapaista kasvikset parissa erässä vokissa.

Yhdistä erät ja kääntele sekaan kastike. Mausta suolalla ja pippurilla. Kuumenna.

Ripottele pinnalle kuivalla pannulla paahdetut siemenet.



Lohikiusaus

6 annosta, G

- | | |
|--------|------------------------------------|
| 1 kg | pakasteperunasipuli-sekoitusta |
| 300 g | kylmäsavulohiviipaleita |
| 1 dl | silputtua tilliä |
| 2 dl | kermaa |
| 250 g | ruokasulatejuustoa (Koskenlaskija) |
| 1 tl | suolaa |
| 1/2 tl | mustapippuria |

Pane voideltuun uunivuokaan kerroksittain peruna-sipulisekoitusta, suikaloitua lohta, tillisilppua ja mausteita. Sekoita kerma sulatejuustoon. Kaada seos uunivuokaan. Kypsennä 225-asteisessa uunissa noin 50 minuuttia. Tarjoa lisäksi raikasta salaattia tai hölskytyskurkkuja.



Possu-punajuuri-stroganov

4 annosta, G

- | | |
|--------|---------------------------------------|
| 400 g | porsaanlihasuikaleita |
| 1 rkl | voita |
| 1 rkl | öljyä |
| 1/2 tl | mustapippuria |
| 2 | hienonnettua valkosipulin-kynttä |
| 1 | hienonnettu sipuli |
| 1 rkl | tomaattisosesta |
| 1 rkl | sinappia |
| 4 dl | vettä |
| 1 | lihaliemikuutio |
| 3 | keitettyä punajuuria |
| 125 g | smetanaa |
| 1 | kuutioitu suolakurkku persiljasilppua |

Ruskista lihasuikaleet kahdessa erässä voi-öljyseoksessa. Mausta pippurilla ja siirrä kattilaan. Huuhtaise pannu vedellä ja kaada lihojen päälle. Kuullota sipulit, lisää tomaattisose ja sinappi. Lisää loput vedestä ja liemi-kuutio, kuumenna kiehuvaaksi ja kaada lihojen päälle. Anna hautua, kunnes liha on täysin mureaa. Raasta punajuuret ja lisää kypsennyksen loppuvaiheessa smetanan kanssa. Tarkista maku. Lisää lopuksi suolakurkkukuutiot. Silppua päälle persiljaa.



Intialainen voikana

4 annosta, G

- | | |
|----------|------------------------|
| 300 g | broilerisuikaleita |
| 2 rkl | öljyä |
| 2 | sipulia |
| 2 | valkosipulinkynttä |
| 1 tl | paprikajauhetta |
| 1 1/2 tl | juustokuminaa |
| 1/2 tl | kurkumaa |
| 1/2 tl | chiliä |
| riipaus | kanelia ja kardemummaa |
| 2 rkl | tomaattisosesta |
| 2 dl | kermaa |
| 1 dl | vettä |
| 1/2 | kanaliemikuutiota |
| 2 rkl | sitruunamehua |
| riipaus | suolaa, pippuria |
| | voita |

Ruskista broileri öljyssä pannulla. Lisää sipuli ja mausteet ruskistamisen loppupuolella ja kuumenna sekoittelun pari minuuttia. Lisää tomaattisose ja neste. Murena sekaan kanaliemikuutio. Keitä 5–10 minuuttia. Mausta sitruunamehulla, suolalla ja pippurilla. Lisää voi. Tarjoa riisin ja herneiden kanssa.

PIKKURAHALLA

Sesongin spagetit

Spagetista ja kasviksista syntyy täysipainoista pikaruokaa. Valitsemalla täysjyväspagetin saat ruokaan enemmän kuitua.





Tonnikala-spagettivuoka

3 annosta

250 g	spagettia
1 prk	tonnikalaa öljyssä
1 prk	(400 g) basilika-tomaatti-kastiketta
2 dl	juustoraastetta
1 tl	oreganoa
1/2 tl	rouhittua mustapippuria
6-8	kirsikkatomaattia (lehtikaalia)

Keitä spagetti pakkauksen ohjeen mukaan. Levitä puolet spagetista pienen uunivuolan pohjalle. Lisää päälle tonnikala ja puolet kastikkeesta ja juustoraasteesta. Ripottele päälle oreganoa ja pippuria. Lisää toinen kerros spagettia, kastiketta ja juustoa. Pane pinnalle puolitetut tomaatit. Mausta. Lisää halutesasi vuolan pinnalle öljytilkassa pyöräytettyjä lehtikaa-lin palasia. Ne rapeutuvat uunissa. Kypsennä vuokaa 200-asteisessa uunissa puolisen tuntia.



Kesäkurpitsa-sitruunaspagetti

4 annosta, K

300 g	spagettia
300 g	kesäkurpitsaa
1/2	paprikaa
2	valkosipulinkynttä
1	sipuli
3 rkl	oliiviöljyä
1/2-1	sitruunan mehu
1 dl	persilja- tai basilikasilppua
3/4 tl	suolaa
ripaus	rouhittua mustapippuria
1 dl	raastettua parmesaanijuustoa

Raasta tai leikkaa kesäkurpitsa ohuiksi suikaleiksi. Silppua paprika. Hienonna sipulit. Kuumenna öljy paistokasarissa. Kuumenna aineksia sekoitellen viitisen minuuttia. Lisää sitruunamehu ja yrttisilppu. Mausta suolalla ja pippurilla. Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan. Kääntelee pasta kasvien joukkoon. Lisää sekaan myös loraus pastan keitinlientä. Lisää päälle juustoraaste.

Pinaatti-mozzarellaspagetti

2 annosta, K

200 g	spagettia
150 g	babypinaattia
3	valkosipulinkynttä
1/2-1	chiliä
1 rkl	oliiviöljyä
1 rkl	voita
1/2 tl	suolaa
ripaus	rouhittua mustapippuria

125 g	mozzarellajuustoa tuoretta basilikaa
-------	--------------------------------------

Keitä spagetti pakkauksen ohjeen mukaan. Hienonna valkosipuli ja chili. Kuumenna voi-öljyseos paistinpannulla. Lisää valkosipuli, chili ja pinaatti. Kuumenna sekoitellen muutama minuutti. Mausta suolalla ja pippurilla. Kääntelee sekaan pasta ja lisää tilkka pastan keitinlientä. Annostele lautasille ja lisää päälle revitty mozzarella ja reilusti basilikaa.

KLASSIKKO

Ryhdy sushikikiksi

Sushi on japanilainen ruokalaji, jossa on etikalla maustettua, keitettyä riisiä kakkusina tai merilevään käärittynä ja raakaa kalaa sekä kasviksia. Sushit tarjotaan soijakastikkeen, wasabitahnan ja inkiväärin kera. Paloja voi syödä käsin tai puikoilla. Varaa 5-8 sushipalaa ruokailijaa kohden.



Makisushit

n. 50 kpl, M, K, G

1 pkt (n. 20 g) nori-merileväarkkeja
500 g sushiriisiä
7 1/2 dl vettä
1 dl riisiviinietikkaa
3/4 dl sokeria
2 tl suolaa
250 g tuoretta lohifileettä
1 kurkku
1 avokado
rapeaa salaattia

Lisäksi

wasabitahnaa
soijakastiketta
sushi-inkivääriä (säilyke)

Sushi-sanasto

Maki = pienet rullat

Nori = kuiva merileväarkki

Nori maki = merilevään kääritty, täytetty riisirulla

Riisiviinietikka = riisistä valmistettu, kirkas ja makeahko etikka

Wasabitahna = väkevä maustekrassin juuresta valmistettu tahna

Gari eli sushi-inkivääri = sokeri-etikka-liemessä säilötty inkivääri

Nigiri = riisipallon päällä
esim. raakaa kalaa tai äyriäisiä



Katso videolta, kuinka puikoilla syöminen sujuu.
[yhteishyvä.fi/Yhteishyvä Live](https://yhteishyva.fi/Yhteishyva-Live)



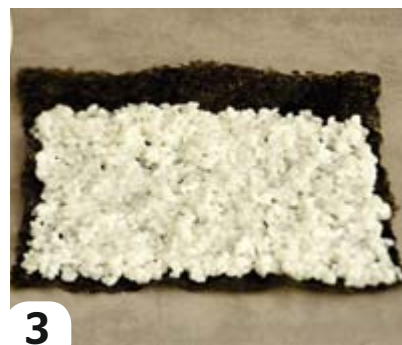
1

Keitä riisi pakkauksen ohjeen mukaan. Leikkaa kurkku kapeiksi tangoiksi, poista siemenet. Leikkaa lohifileestä pitkittäin sentin paksuisia tankoja. Viipaloi avokado.



2

Lämmitä suolalla ja sokerilla maustettua riisiviinietikkaa ja sekoita kunnes mausteet liukenevat. Kaada riisi laakeaan astiaan, sekoita mausteliemi riisiin ilmavin, leikkaa-vin liikkein.



3

Tee sushit viidessä erässä. Pane leväarkki pöydälle kiiltävä puoli alaspäin. Painele käsin noin 1,5 dl riisiä arkin päälle. Jätä 4 cm arkin yläpäästä tyhjäksi. Pyyhkäise riisin keskelle sormenpäällä ohut vana wasabia.



4

Voit tehdä joko yhden tai kahden täytteen rullia, esim. lohi-kurkku tai avokado-salaatti.



5

Aseta riisin päälle täytettä. Kääri leväarkki täytteen rullalle. Paina täytteitä sormilla, jotta ne pysyvät kääron sisällä. Kostuta arkin toinen pää vedellä, jolloin se liimautuu tiiviisti kiinni.



6

Leikkaa terävällä, kostutetulla veitsellä rullasta noin kymmenen viipaletta. Tarjoa sushit mahdollisimman pian.

Salaatteja & yrttejä samassa pussissa

Yhdestä sekoituksesta saa monta makua ja väriä salaattiin.

Käyttövalmiit Lempi- ja Sulo-salaattisekoitusten salaattit ja yrtit on viljelty Varsinais-Suomessa ilman kemiallisia torjunta-aineita. Salaattia ei tarvitse huuhtoa ennen käyttöä. Avaamattoman pussin hyvä säilyvyys perustuu siihen, että lehdet ovat pussissa kokonaisina ja ne on pakattu koneellisesti heti korjuun jälkeen. Salaatteihin ei käytetä suojakaasua.

Molempien salaattisekoitusten pohjana on rapeaa jääsalaattia. Lempi-sekoituksen mausteena on lisäksi kähärää friseesalaattia, kirpeää viinisualaheinää ja maukasta rucolaa.

Sulo-sekoituksen aasialainen maku-vivahde syntyy anikseen vivahtavasta thaibasilikasta ja pienistä paksoin ja tatsoin lehdistä.

Sekoitusten sisältö vaihtelee jonkin verran sesongin mukaan. Pussillisessa on 80 g salaattiaineksia.

Paksoi eli pinaattikiinankaali on maultaan voimakkaampi kuin kiinankaali. Siitä käytetään sileähköt lehdet pinaatin tavoin ja lehtiruodit valmistetaan kuten parsaa.

Viinisualaheinä maistuu miedosti suolaiselle ja happamalle.



Tatsoin eli Tha tsain maku on mieto ja aromaattinen. Japanilaiset kutsuvat tatsoita vitamiini-vihannekeksi. Se sisältää kaliumia, magnesiumia ja rautaa.



Jääsalaatti on rapea keräsalaatin ja lehtisalaatin risteytys.



Thaibasilika on yksi maailman vanhimmista yrteistä. Sen maku on mausteinen ja muistuttaa anista ja kanelia.



Rucolan eli sinappikaalin aromikkaassa maussa vivahtavat pähkinä ja retiisi.



Friseesalaatti eli kähäräendiivi on makeahko, mieto, rapea ja mehukas.



Lehtipihvit, salaattia ja avokadokastike

2 annosta, G

200 g naudan ulkofileettä
1/4 tl suolaa
1/4 tl mustapippuria

Salaatti

1 ps salaattisekoitusta
2 tl oliiviöljyä
riipaus suolaa
riipaus mustapippuria
6-8 minitomaattia

Kastike

1 avokado
1/2 sitruunan mehua
1/2 tl tabascoa
1 dl jogurttia
1/2 tl mustapippuria
riipaus suolaa

Leikkaa lihasta 2 pihviä. Nuiji ne kelmun välissä ohuiksi. Jätä pihvit huoneenlämpöön siksi aikaa, kun valmistelet muut ainekset. Puolita ja mausta tomaatit öljyllä ja suolalla. Paahda 125-asteisessa uunissa 20 minuuttia tai käytä tomaatit sellaisenaan. Halkaise avokado, koverra hedelmäliha kulhoon. Lisää muut ainekset ja pyöräytä ainekset sileäksi kastikkeeksi sauvasekoittimella. Mausta salaatti öljyllä, suolalla ja pippurilla, lisää päälle tomaatit. Paista öljyttyjä pihvejä joko grillissä tai parilapannulla noin minuutti molemmin puolin. Mausta suolalla ja pippurilla. Tarjoa salaatin ja avokadokastikkeen kanssa.

MARKET



PRISMA

Sale

alepa

